

【献立予定表】

2024 年 10 月度

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
もち米入りごはん	麦ごはん	麦ごはん	栗ごはん	うどん	赤そごはん	食パン	麦ごはん	餃子めし	新米ごはん	麦ごはん	麦ごはん
精白米 69 ぶちっとモチ玄米 7 水 114	委託麦飯 169 牛乳 206	委託麦飯 169 牛乳 206	精白米 65 ぶちっとモチ玄米 7 水 99	うどん 200 牛乳 206	精白米 74.5 もち麦 3.5 水 132	食パン 84 チョコクリーム 15 パテチョコ 15	委託麦飯 169 牛乳 206	精白米 70 おおむぎ 6.5 水 99	精白米 77 水 115	委託麦飯 169 牛乳 206	委託麦飯 169 のり佃煮 8
牛乳	鯖の塩焼き	春巻き	酒	ハツシモおやきの五平だれ	ゆかり粉	牛乳	ホキのトマトソース	こいくちしょうゆ	牛乳	鮭の塩焼き	牛乳
牛乳 206	さば 50 酒 0.5	春巻き 40 米油 7.5	酒 1	ハツシモおやき 55	牛乳 206	牛乳 206	ホキ 60	酒 1.5	豚肉のかりん揚げ	さけ 50	牛乳 206
鶏肉の照り焼き	食塩	華風和え	三温糖	なたね油	鯉のあんからめ	鶏ささ身	食塩	豚モモ	豚モモ	酒	瑞浪ポーノボークの甘辛だれ
若鶏もも肉 50	なたね油 0.5	にんじん 5	食塩 0.05	赤みそ 1.5	かつお 50	白こしょう 0.15	白ワイン 0.01	うすくちしょうゆ 0.6	しょうが 0.6	食塩 0.08	なたね油 0.2
しょうが 0.8	炊き合わせ	だいこん 40	本みりん 1	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 0.5	白こしょう 0.02	なたね油 0.8	しょうが 0.5	にんにく 0.5	切干し大根の煮付け	しょうが 1
酒 2.8	なたね油 0.2	こまつな 30	牛乳 206	本みりん 2	酒 2.5	小麦粉 2	オリーブ油 0.15	豚ももミンチ 15	でんぱん 8	なたね油 0.5	にんにく 1
こいくちしょうゆ 0.9	若鶏もも肉 8	こいくちしょうゆ 1.8	鰯の梅煮	水 0.5	でんぱん 8	水 4	トマト 1	酒 0.5	米油 4	にんじん 5	豚モモ 70
なたね油 0.5	にんじん 1	7 穀物酢 2	三温糖 50	中ざら糖 7.6	米油 3.2	なたね油 10	三温糖 3.5	たまねぎ 5	三温糖 2.8	干し椎茸 1	白こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 1	本みりん 2	ごぼう 13	いわし(梅煮)	白すりごま 2.5	三温糖 2	トマトケチャップ 10	鶏ガラスープ 0.8	キャベツ 1.7	水 1.8	切干しだいこん 8	酒 4
本みりん 2	干し椎茸 1	1	ごま油 0.5	香りと和え	こいくちしょうゆ 7	ウスターソース 3	こいくちしょうゆ 2	つぼ漬け和え	油揚げ 3	水 15	本みりん 1.6
三温糖 1	たけのこ 5	春雨スープ	キャベツ 30	おかか和え	水 7	三温糖 0.8	水 1	食塩 0.05	水 3	中ざら糖 1.9	こいくちしょうゆ 2
酒 1	こんにゃく 10	水 120	にんじん 6	とうもろこし 7	ひじきの煮付け	水 7	ごぼうのサラダ	にら 3	きゅうり 22	和風だしの素 0.3	金平ごぼう
水 6.8	水 25	ローズハム 8	きゅうり 8	にんじん 10	なたね油 0.2	かぼちゃサラダ	ごぼう 32	牛乳 206	つぼ漬け 5	酒 1	なたね油 0.3
でんぱん 0.2	中ざら糖 1.5	たけのこ 15	千切だいこん漬 8	キャベツ 30	にんじん 8	かぼちゃ 55	ごぼう 0.1	牛乳 206	酒 2	本みりん 1	ごぼう 30
高野豆腐の煮物	和風だしの素 0.2	干し椎茸 2	かおり粉 0.2	本みりん 1	ひじき 2.4	きゅうり 15	きゅうり 6	穀物酢 0.15	鶏肉の唐揚げ	干し椎茸 2	にんじん 10
にんじん 5	本みりん 1	2	のっぺい汁	三温糖 0.4	油揚げ 3	マヨネーズ 5	ジュリエンスープ	鶏もも肉 50	塩こんぶ	きこのすまし汁	赤こんにゃく 10
干し椎茸 1	本みりん 1	3	酒 1	和風だしの素 0.1	オイルツナ 5	ポトフ	ベーコン 9	しょうが 0.8	きのこのすまし汁	呉汁	中ざら糖 1.4
水 40	こいくちしょうゆ 1.8	はるさめ 2	若鶏もも肉 12	花かつお 0.5	三温糖 1.3	なたね油 0.2	にんじん 8	こいくちしょうゆ 1.5	水 120	じゃがいも 15	和風だしの素 0.1
うすくちしょうゆ 1.5	さやいんげん 3	酒 1	酒 1	きつねうどんの汁	和風だしの素 0.3	ウィンナー 8	エリンギ 15	水 1.2	厚削り節 2.5	にんじん 10	水 7
三温糖 1.3	とろろ昆布汁	鶏ガラスープ 0.5	水 120	厚削り節 2.5	水 3	たまねぎ 30	水 120	酒 1.8	焼きかまぼこ 10	えのきたけ 7	こいくちしょうゆ 2
本みりん 1.7	厚削り節 2.5	チキンピュオン 0.8	厚削り節 2.5	厚削り節 8	若鶏もも肉 12	たまねぎ 7	じゃがいも 15	えのきたけ 7	はくさい 20	木綿豆腐 25	白いりごま 1
和風だしの素 0.5	水 150	うすくちしょうゆ 2	ぶなしめじ 8	厚削り節 1	若鶏もも肉 7	本みりん 20	にんじん 10	ぶなしめじ 6	干し椎茸 1	日吉みそ 8	冬瓜汁
凍り豆腐 8	焼きかまぼこ 7	オイスターソース 0.5	干し椎茸 0.3	焼かかまぼこ 7	たまねぎ 20	さやいんげん 15	ブロックリー 15	なたね油 0.5	たまねぎ 5	大豆 4.5	水 120
こまつな 20	ぶなしめじ 8	食塩 0.3	食塩 0.15	食塩 0.15	はくさい 3	油揚げ 4	白こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 10	食塩 0.03	厚削り節 2.5
じゃがいものみそ汁	たまねぎ 20	白こしょう 0.01	さといも 20	さといも 20	はくさい 15	煮干し 2.5	白こしょう 0.01	水 0.07	にんじん 10	ねぎ 1	糸かまぼこ 7
水 120	食塩 0.15	チンゲンサイ 8	うすくちしょうゆ 3	油揚げ 1.2	里芋のみそ汁	煮干し 1.2	黒こしょう 0.01	食塩 0.01	にんじん 5	煮干し 2.5	とうがき 50
煮干し 2.5	うすくちしょうゆ 2.5		でんぱん 1.2	酒 1	柿	さといも 15	食塩 1.2	ブルーベリーゼリー	中ざら糖 1.5	水 7	ぶなしめじ 8
じゃがいも 25	ねぎ 8	1	ねぎ 8	本みりん 3	かき 40	ミニ厚揚げ 6	酒 10	ブルーベリーゼリー 28	ねぎ 1	わかめ 0.3	うすくちしょうゆ 3
たまねぎ 20	とろろ昆布 1		柿 40	こいくちしょうゆ 5		水 130			ファイバーヨーグルト 80	食塩 0.1	でんぱん 1
まいたけ 7				ねぎ 10						ねぎ 7	
白みそ 8				水 10							
ねぎ 7											
わかめ 0.3											
りんご											
りんご											

2024 年
11 月度

18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
玄米ごはん	ソフト麺	新米ごはん	ココア揚げパン	麦ごはん	玄米ごはん	麦ごはん	新米ごはん	麦ごはん	麦ごはん
精白米 70 玄米 12 水 109	ソフトめん 180 牛乳 206	精白米 77 水 115	コッパパン 54 米油 4 ピュアココア 2	委託麦飯 169 牛乳 206	精白米 66 玄米 12 水 109	委託麦飯 169 牛乳 206	精白米 77 水 115	委託麦飯 169 牛乳 206	委託麦飯 169 牛乳 206
牛乳	お魚ナゲット	牛乳 206	粉糖 4.5	鯖の漬け焼き	牛乳 206	ドライカレー	牛乳 206	焼きししゃも	タンドリーチキン
牛乳 206	お魚ナゲット 40	竹輪のお好み揚げ	上白糖 1.5	さわら 50	牛乳 206	なたね油 0.5	秋刀魚のかばやき	ししゃも 35	若鶏もも肉 60
麻婆なす	なたね油 1	竹輪 20	牛乳	しょうが 0.2	豚肉のBBQソース	にんにく 1	さんま 40	なたね油 0.2	白こしょう 0.02
なたね油 0.5	イタリアンサラダ	しょうが(酢漬)	牛乳 206	こいくちしょうゆ 1.2	なたね油 0.5	しょうが 1.5	しょうが 0.6	白菜のしのだ和え	食塩 0.2
しょうが 0.8	だいこん 30	青のり粉 0.1	ミートボール 60	本みりん 2	豚モモ 70	牛肉ミンチ 15	油揚げ 6	カレー粉 0.2	カレールー 8
にんにく 0.2	黄ピーマン 2	ベークینگパウダー 0.2	ミートボール 60	酒 2	豚ももミンチ 30	でんぱん 30	はくさい 40	ヨーグルト(無糖)	8
トウバンジャン 0.05	赤ピーマン 2	小麦粉 10	トマトケチャップ 8	なたね油 0.5	しょうが 0.8	たまねぎ 30	こまつな 10	トマトケチャップ 2.5	ウスターソース 1
豚ももミンチ 35	こまつな 15	米油 6	ウスターソース 1	彩り and え	酒 0.6	さつまいも 15	こいくちしょうゆ 2	上白糖 0.5	こいくちしょうゆ 0.8
水 10	きゅうり 15	いりおから	本みりん 1.5	とうもろこし 5	本みりん 1.5	まいたけ 10	三温糖 2	塩こんぶ 0.5	なたね油 0.5
たまねぎ 10	イタリアンドレッシング 6	なたね油 2	上白糖 1.5	キャベツ 20	こいくちしょうゆ 0.8	干しぶどう 10	本みりん 7.5	花かつお 0.5	コールスロー
にんじん 15	ツナトマトソース	おから 20	水 10	にんじん 5	穀物酢 0.8	なす 10	水 10	土佐酢和え	親子煮
なす 55	なたね油 0.1	にんじん 1	粉吹き芋 5	こいくちしょうゆ 1.5	りんごピューレ 1.5	大豆 4	紫キャベツ 3	なたね油 0.5	きゅうり 15
三温糖 2.1	しょうが 0.2	干し椎茸 1	じゃがいも 60	こいくちしょうゆ 1.5	レモン果汁 3	レンズまめ 4	だいこん 25	若鶏もも肉 30	キャベツ 30
赤みそ 1	にんにく 0.2	油揚げ 3	パセリ 0.03	本みりん 1	水 6	カレー粉 0.45	きゅうり 20	酒 2	フレンチドレッシング 6
シャンタン 0.5	たまねぎ 50	水 10	食塩 0.3	三温糖 0.5	でんぱん 0.2	わかめ 0.4	わかめ 0.6	干し椎茸 1.5	ボークビーンズ
甜面醬 3.5	にんじん 25	和風だしの素 0.25	オニオンスープ	和風だしの素 0.07		トマトケチャップ 8	水 1	にんじん 15	なたね油 0.3
コチュジャン 0.3	水 90	中ざら糖 2	なたね油 0.3	おでん	ひじきのサラダ	厚削り節 0.05	厚削り節 0.05	豚モモ 15	豚モモ 15
こいくちしょうゆ 0.57	オイルツナ 15	酒 1	たまねぎ 0.06	水 30	とうもろこし 8	スープストック 0.6	三温糖 4	じゃがいも 15	たまねぎ 25
ねぎ 6	レンズまめ 4	本みりん 2	白こしょう 0.01	厚削り節 45	きゅうり 15	ウスターソース 4	しろしょうゆ 0.05	水 40	じゃがいも 25
水 2.5	コンソメスープの素 0.35	こいくちしょうゆ 3	にんじん 10	だいこん 25	こまつな 2	食塩 0.05	米酢 0.01	中ざら糖 2	水 90
でんぱん 2.5	トマトケチャップ 10	さやいんげん 4	エリンギ 8	こんぶ 1	中ざら糖 2	白こしょう 5	白みそ汁	和風だしの素 0.35	レンズまめ 5
キャベツサラダ	ウスターソース 3	ねぎ 4	エリンギ 8	うずら卵 25	酒 120	でんぱん 6	煮干し 2.5	本みりん 1	大豆 14
キャベツ 30	食塩 0.05	合わせみそ汁	水 120	本みりん 2	トマトスープ	海草サラダ	たまねぎ 15	うすくちしょうゆ 4	トマトケチャップ 10
にんじん 5	白こしょう 0.02	水 2.5	ソーテードオニオン 7	本みりん 4.5	オリーブ油 1.5	だいこん 25	もやし 10	凍り豆腐 5	上白糖 1.5
だいこん 20	トマトピューレ 14	煮干し 20	ローズハム 10	こいくちしょうゆ 1	たまねぎ 30	きゅうり 10	油揚げ 1.5	鶏卵 28	ウスターソース 1.8
ナムルドレッシング 6	エリンギ 10	さつまいも 20	コンソメスープの素 0.5	さといも 30	セロリー 1	海藻ミックス 1.5	白みそ 6	さやいんげん 15	スーパーストック 0.5
中華スープ	水 20	たまねぎ 10	こいくちしょうゆ 1	こんぶ 25	トマト 30	和風ドレッシング 6	ねぎ 0.3		コンソメスープの素 0.5
水 130	ハヤシフレーク 4	はくさい 15		玉はんぺん 25	水 160	五目スープ	わかめ 120		食塩 0.07
とうもろこし 15	でんぱん 4	合わせみそ 7.5			ローズハム 10	水 120	水 10		白こしょう 0.01
とうもろこし 1		木綿豆腐 15			じゃがいも 10	ローズハム 10	ぶどうグミ		トマト 20
シャンタン 1		ねぎ 8			白いんげん豆 5	干し椎茸 0.4	ぶどうグミ 12		グリーンピース 2
食塩 0.05		わかめ 0.3			マカロニ 4	にんじん 10			ハロウィンデザート
白こしょう 0.01		(中学のみ) のむヨーグルト			チキンコンソメ 1.5	たまねぎ 15			パンキンババア 28
うすくちしょうゆ 0.5		のむヨーグルト 80			食塩 0.1	とうもろこし 7			
ローズハム 10					白こしょう 0.01	酒 0.5			
木綿豆腐 20						シャンタン 1.2			
でんぱん 1.5						うすくちしょうゆ 1			
わかめ 0.3						白こしょう 0.01			
						食塩 0.1			
						しょうが 0.1			
						こまつな 10			

1日(金)	5日(火)
もち米入りごはん	うま味ごはん
精白米 69 ぶちっとモチ玄米 7 水 114	精白米 62 おおむぎ 6.2 水 105
牛乳	味付き小魚 2.3
牛乳 206	白いりごま 1.5
牛乳	花かつお 2.3
牛乳 206	三温糖 3
牛乳	こいくちしょうゆ 2
牛乳 206	穀物酢 1.5
牛乳	本みりん 1.5
牛乳 206	酒 1
牛乳	塩こんぶ 1.5
牛乳	牛乳
牛乳 206	牛乳 206
牛乳	揚げ豆腐のそぼろあんかけ
牛乳 206	揚げだし豆腐 60
牛乳	米油 4
牛乳 206	水 9.5
牛乳	酒 0.5
牛乳	中ざら糖 2.4
牛乳	こいくちしょうゆ 2.2
牛乳	しょうが 0.4
牛乳	若鶏むね肉 15
牛乳	でんぱん 0.4
牛乳	磯和え
牛乳	にんじん 10
牛乳	キャベツ 30
牛乳	ほうれんそう 15
牛乳	白こしょう 0.1
牛乳	若鶏もも肉 12
牛乳	酒 1
牛乳	水 120
牛乳	厚削り節 2.5
牛乳	ぶなしめじ 8
牛乳	干し椎茸 1
牛乳	食塩 0.15
牛乳	さといも 20
牛乳	うすくちしょうゆ 3
牛乳	でんぱん 1.2
牛乳	ねぎ 8

※分量は小学校 3・4 年生の分量です。小学校 1・2 年生は表示の 0.75 倍、小学校 5・6 年生は 1.2 倍、中学生は 1.25 倍の分量になります。